

ПАК ЁНГ-ВУ



ЭКСПЕРТ-ДИЕТОЛОГ, НУТРИЦИОЛОГ

КОРОЛЕВА ГЛЮКОЗЫ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.43
ББК 54.15
Е61

내 몸 혁명 : 뱃살과 질병 없이 살려면 숫자보다 몸을 바꿔라 by 박용우
Transform Your Body: A New Approach to Metabolic Health by Yong-woo Park

Copyright © 2024 Luminous Books Russian Translation Copyright © 2024

«Publishing House «Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement
with Luminous Books through Shinwon Agency Co.

Ёнг-ву Пак.

Е61 Королева глюкозы. Пошаговый 4-недельный план формирования метаболической гибкости, снижения инсулинорезистентности, уменьшения обхвата талии / Ёнг-ву Пак ; [перевод с корейского А. А. Русановой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с.— (Красивая и здоровая. Частная консультация по женскому здоровью).

ISBN 978-5-04-210172-4

Эта книга — современное научно-популярное руководство для тех, кто устал бороться с лишним весом традиционными диетами и не видит от них долгосрочного результата. Автор, врач-эндокринолог с 30-летним опытом, объясняет, почему ожирение — это не просто избыток калорий, а сложное метаболическое заболевание, связанное прежде всего с инсулинорезистентностью и нарушением обмена веществ. В книге подробно разбираются главные заблуждения о похудении: почему подсчет калорий и низкокалорийные диеты не работают и даже вредят здоровью, что такое метаболическая гибкость и почему ее потеря приводит к набору веса, а также почему привычные показатели вроде индекса массы тела не отражают реального состояния организма. Автор предлагает научно обоснованные методы восстановления метаболизма, включающие в том числе интервальное голодание, нормализацию сна и циркадных ритмов, а также заботу о микрофлоре кишечника. Мотивацией к действию наверняка станут реальные истории пациентов, которые изменили свой образ жизни и здоровье без лекарств и изнуряющих ограничений.

УДК 616.43
ББК 54.15

ISBN 978-5-04-210172-4

© Русанова А. А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Рекомендации	9
Предисловие	13
Здоровы ли вы сейчас?.....	17
Значение висцерального жира	20
ЧАСТЬ 1. ПОЛНОЕ ФИАСКО В ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ.....	25
Глава 1. Ошибки научного сообщества при назначении диеты.....	27
Слабые места и недостатки популярных диет.....	27
Диеты, рекомендуемые специалистами по ожирению	30
«Здоровые» диеты.....	34
Проблемы продолжительной низкокалорийной диеты	39
Истинные причины ожирения	43
Глава 2. Ошибочность диагностирования ожирения по весу тела	49
Ожирение — это только большой вес?	49
Бесполезность ИМТ при диагностике ожирения	52
Худой с ожирением, но здоровый толстяк?	55
Необходимо лечить «метаболически нездоровый вес»	58
Ожирение — это болезнь!	64
ЧАСТЬ 2. НАСТОЯЩАЯ ПРИЧИНА НАБОРА ВЕСА.....	69
Глава 3. При правильном усвоении жиров вес не растет.....	71
Ожирение происходит из-за нарушения обмена веществ	71

Ключ к эффективности обмена углеводов и жиров	74
Проблем в том, что мы постоянно едим и подолгу сидим	78
Метаболическая гибкость и инсулинорезистентность	81
Глава 4. Инсулинорезистентность — корень всех метаболических заболеваний	85
Все начинается с инсулинорезистентности	85
Неисправность инсулинового «переключателя» приводит к инсулинорезистентности	91
Инсулинорезистентность в печени, скелетно-мышечной и жировой тканях	94
Симптомы и признаки инсулинорезистентности	98
Глава 5. Нарушения функций подкожно-жировой клетчатки	103
Жировая ткань — хранилище энергии и орган эндокринной системы	103
Причины снижения функций подкожно-жировой клетчатки	106
Неследственность и стресс тоже влияют на накопление жир	110
Теория растяжимости подкожно-жировой клетчатки	114
Глава 6. Нарушения функций печени	120
Проблемы накопления жира в печени	120
Неалкогольная жировая болезнь печени распространяется стремительно!	123
Худые люди тоже страдают от жировой болезни печени	132
Как алкоголь разрушает печень?	138
Фруктоза и мочевая кислота с точки зрения эволюции	146

Глава 7. Нарушение функций скелетной мышечной ткани ...	153
Причин возникновения инсулинорезистентности в мышцах	153
Чем больше «зависимость от стула», тем легче возникает инсулинорезистентность	157
ЧАСТЬ 3. КЛЮЧ К ПЕРЕМЕНАМ: СПОСОБЫ ВЕРНУТЬ МЕТАБОЛИЧЕСКИ НЕЗДОРОВЫЙ ВЕС К ЗДОРОВОМУ.....	159
Глава 8. Просто уменьшать показатели на весах или устранять основную причину?	161
Решение проблемы — в изменении от методов болевых и разрушений	161
Способ достижения здорового веса	164
Глава 9. Практикуйте интервальное голодание!	166
Положительный эффект кратковременного голодания	166
Интервальное голодание как способ лечения инсулинорезистентности	169
Интервальное голодание эффективно при стеатозе печени	173
Хорошо питаться в жевание, чем голодать!	179
Самый простой и эффективный метод голодания	182
Глава 10. Спорт — лучшее лекарство	186
В спорте важны количество упражнений и техники их выполнения	186
Физические упражнения создают организм, правильно использующий жиры	190
Упражнения, подходящие современному человеку ...	195
Глава 11. Избавление от «зависимости от стула»	200
«Зависимость от стула» так же вредна, как и курение	200

Вст в йте через к ждые 30 минут!	203
Глава 12. Главная причина метаболических заболеваний и решение проблемы стеатоза печени	206
Временно отк житесь от употребления лкоголя и фруктозы	206
П циенты с «худым» типом сте тоз печени должны снизить процент жировой м ссы тел	209
Глава 13. Давайте восстановим циркадный ритм!	211
Выздороветь можно, только восст новив естественный цирк дный ритм	211
Повседневные привычки, восст н влия ющие цирк дный ритм	214
К чество сна в жно	217
Глава 14. Соблюдение баланса микрофлоры кишечника	223
Микрофлор кишечника влияет н мет болизм	223
Способы улучшения микрофлоры кишечника	227
Глава 15. И напоследок о медикаментозном лечении	233
В жно зн ть, к к примим ть лек рств для похудения	233
«Взлеты» и «п дения» преп р тов для лечения ожирения	235
О лек рств х, которые будут выпуск ть в будущем...242	
ЧАСТЬ 4. СНОВА К ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ: ВКЛЮЧИТЕ ПЕРЕКАЮЧАТЕЛЬ МЕТАБОЛИЗМА	249
Глава 16. Даже если выполнять рекомендации всего месяца, тело изменится!	251
Почему один месяц?	251
З чем нужны протеиновые коктейли	254
Вы тоже можете ст ть лучше!	257

Глава 17. Четырехнедельный план по восстановлению метаболизма и уменьшению жировых отложений264

Нулевой эт п: подготовк (семь дней до н ч л прогр ммы)	264
Первый эт п (н ч ло диеты)	266
Дни 1–3: включ ем переключ тель жирового обмен	266
Второй эт п.....	273
Дни 4–7: снижение лептинорезистентности и устр нение сте тоз печени	273
Третий эт п	279
Дни 8–14: увеличение продолжительности интерв льного голод ния и снижение инсулинорезистентности.....	279
Четвертый эт п	288
Дни 15–21: восст новление мет болической гибкости и оптимиз ция обмен веществ.....	288
Пятый эт п	295
Дни 22–28: пгрейд и м ксимиз ция снижения жир ...	295
Поддерж ние достигнутых результ тов	301
Вопросы и ответы.....	307

ЧАСТЬ 5. ЗДОРОВОЕ ТЕЛО, НЕ НАБИРАЮЩЕЕ ВЕС.....313

Глава 18. Жизнь меняется вместе с телом.....315

Люди, испыт вшие к рдин льные изменения.....	315
История перв я: «Я отк з лся от всех приним емых лек рств...»	318
История втор я: «Сохр нив мышцы, сбросил 4,5 кг жировых отложений!»	320
История третья: меноп уз и восст новление тел без лек рств	325
История четверт я: брюшной жир уменьшился вдвое, уровень с х р пришел в норму	328

История пят я: вес уходит, только если много есть!	330
Глава 19. Как сохранить здоровье?	333
Можно ли предотвр тить осложнения гипертонии, если приним ть лек рств для снижения ртери льного д вления?	333
Обяз тельно ли приним ть преп р ты для снижения холестерина ?	338
В профил ктике ди бет в жен контроль уровня с х р в крови после прием пищи.....	342
Секреты для предотвр щения ск чков уровня с х р в крови после еды	350
Если фруктоз вредн , то можно ли вдоволь пить беск лорийные н питки?	356
Заключение	360
Список литературы	364
Алфавитный указатель	377

Рекомендации

С тех пор как я решил не писать рекомендации и отзывы на чьи-либо работы или какую-либо литературу, прошло довольно много времени, за эти годы я много раз откликался в подобных просьбах. Однако не этот раз я пересмотрел свое решение. За то долгое время, пока я выполнял обязанности генерального директора, хотя я и не раз получал различного рода просьбы дать свои рекомендации, очень немногих из специалистов я мог бы рекомендовать от чистого сердца. И все же тем человеком, по чьей просьбе я менял свое решение, стал именно профессор П. К. Ёнг-Ву.

Многие читатели знают, что профессор П. К. Ёнг-Ву — не стоящий специалист по лечению ожирения. Узнав о содержании книги своего младшего товарища по университету и коллеги, расскажет о том, что его книга написана на основе его собственного жизненного опыта и накопленных знаний, я подумал, что этот монография просто обязана быть широко освещена. «Сложно сказать, почему люди так привязаны к порозкам телам и весам, но не меняют своим организмом. Это действительно огорчает: помимо порозков тел и весов, есть более важные факторы, на которые следует обращать внимание... С точки зрения чувств мы написали эту книгу», — со всей искренностью говорит профессор П. К.

Нас мом деле, в последнее время появилось много людей, называющих себя специалистами по лечению ожирения, однако в моих глазах они такковыми не выглядят. Я не собираюсь рассуждать здесь не этот счет, но мне кажется, что не стоящих специалистов по ожирению не так уж и много. Однако профессор П. К.

Ёнг-Ву, один из лидеров в области медицины лечения ожирения, работает еще и в смежных областях медицины. Профессор Пек предвосхищает изменяющиеся с течением времени концепции и веяния в эндокринологии, и мало кто из специалистов этой области может хотя бы близко с ним соревноваться. Поэтому я надеюсь, что эту книгу, вопреки всей жизненной опыт и знания профессора, прочитают многие люди, ведь ее появления давно ожидали корейская медицина.

Согласно недавно опубликованным данным, непрерывно выпускаемые во всем мире лекарства от ожирения, ставшие мегатрендом, выходят за рамки простого изменения медицинской парадигмы. Лекарственные препараты, не относящиеся к фармацевтическим, и средства из смежных областей вкратце за всю историю срока увеличили доход рынка на 100 миллиардов долларов. Впрочем, не столько впечатляюще эти данные выглядят только с экономической точки зрения, однако у врачей, сосредоточенных, прежде всего, на здоровье людей, данное явление и его перспективы вызывают оптимизацию: врачи боятся, что лечение ожирения как болезни будет все больше концентрироваться на статистических показателях, с которыми основы проблемы будут забыты. Причину таких оптимизаций вы сможете понять, прочитав уже первые несколько страниц этой книги.

Я надеюсь, что книга профессора Пек Ёнг-Ву поможет читателям принципы лечения ожирения с новой стороны и станет для них поворотным пунктом к возвращению здоровья.

*Шин Хо Чхоль,
генеральный директор больницы
«Канбук-Самсунг» при университете
Сонгюнган и заслуженный профессор
университет Сонгюнган*

Прошло 30 лет с тех пор, как профессор Пек Енг-Ву был восстановлен в должности директор больницы Коре (нынешнего госпиталя «Кэбук-Сэсунг»), когда я впервые его встретил. Уже в свои молодые годы он был полон инновационных идей и подходил к работе со страстью.

Как и ожидалось, с самого начала книги чувствуются неординарное профессиональное мышление и острая проницательность Пек Енг-Ву. Как постоянно совершенствующийся врач с измерениями для своим пациентам наилучшее лечение профессор посвятил этой книге много времени и сил, выполнив непосильный труд. А его утверждение о том, что нужно лечить не болезнь, больных, звучит обоснованно, но при этом вторгается своей целью критиковать систему современной медицины.

В последнее время растет количество людей с хроническими заболеваниями, вызванными неправильным образом жизни. Решение проблемы, которое предлагает профессор Пек, — это научный подход, практический реализация которого доступна каждому человеку. Рекомендации профессор Пек можно сравнить с жизненным стилем, которое может основательно изменить состояние здоровья людей. Если вы хотите быть здоровым и не зависать от лекарств и больниц даже несмотря на то, что становитесь старше, я настоятельно рекомендую вам внимательно прочитать эту книгу.

*Ли Ши Хен,
директор культурного центра
«Серотонин», психиатр*

Ожирение — это всемирно признанная болезнь, вызванная образом жизни, и простого похудения для борьбы с ней недостаточно. Необходимо изменить привычное питание, избавиться от привычки много сидеть и хронического стресса. Необходимо снова воссоздать здоровое тело, уменьшить вес. Связанная с этой задачей область эндокринологии требует всестороннего подхода и комплексных знаний в различных сферах: нутрициологии, клинической поведенческой медицины, спортивной физиологии и психиатрии. Важно также понимать, что ожирение — типичное заболевание, справиться с которым помогают семейные врачи.

Несмотря на то что утверждение профессор Пак Ёнг-Ву о том, что нужно бороться не с цифрами веса, потерявшего веса или уровнем холестерина, а всецело лечить тело и душу пациента, оно содержит в себе сущность семейной медицины и служит в качестве примера, находящихся на передовой и лечащих больных, надеюсь, не упускают ли они какую-либо важную составляющую при работе с пациентами? Именно в этом ключе можно рассмотреть эту книгу, содержащую 33-летний опыт специалиста по семейной медицине, с молодых лет упорно изучавшего «смертельную неизлечимую болезнь» — ожирение.

Я хочу рекомендовать эту книгу как обязательную к прочтению не только простым читателям, желающим вернуть здоровый вес, но и всем врачам, занимающимся лечением ожирения.

Сон Сон У, председатель Академии семейной медицины Республики Корея, профессор больницы «Асан» город Сеул

Предисловие

Что лучше делать при избыточной массе тела: добиваться снижения веса или искать причину появления лишнего веса? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно рассмотреть проблему всесторонне.

Диета — это несложно?

«Бросить курить очень просто. Я уже сто раз пробовал». Это изречение принадлежит мериканскому писателю Марку Твену. Благодаря присущим ему юмором он остро и смеясь и перед обществом XIX века, утверждал, что кто угодно может с легкостью бросить курить. Вот только достичь успеха не так просто даже сотню раз тех же причин.

А что насчет диеты? Средства массовой информации и социальные сети просто кишат историями успеха в области похудения. Несколько лет назад по эфирному телевидению транслировался прогрессивный, в которой известный тренер помог людям с ожирением сбросить более 50 кг за три месяца. Но удалось ли ученикам той перед тем удержать достигнутый после похудения вес?

Вопрос о том, можно ли считать состояние «не курю до тех пор, пока не закурю» успехом, в предисловии к этой книге был поднят неслучайно, потому что при отказе от курения успехом можно считать только тот случай, если вы не будете курить

всю ост вшуюся жизнь, но если з курите снов — это р вносильно пров лу. С диетой все точно т к же: если вы сбросите десять килогр ммоз дв месяц , это принесет только временный результ т. Н стоящим успехом диеты можно будет счит ть только тот случ й, если вы сбросите десять килогр ммоз и сумеете сохр нить достигнутый вес неизменным н всю ост вшуюся жизнь. Если по оконч нии диеты вы будете понемногу н бир ть вес и в итоге н берете больше, чем было до, это нельзя будет н зв ть успехом, хоть диет и позволил в м скинуть десять килогр ммоз.

Я н ч л ктивно изуч ть ожирение, когд прини м л уч стие в открытии Оздоровительного центр при больнице Сеульского н цион льного университет в 1990 году, н следующий год после открытия н ули це Чхонд м клиники MeDEx*, специ лизирующейс я н лечении ожирения, я уже основ тельно взялся з лечение т ких п циентов. С тех пор я з ним юсь лечением ожирения, и к н стоящему времени мой ст ж р боты в этой обл сти сост вляет 33 год . С 1993 год я лечил больных ожирением в больнице «К нбук-С мсунг», с 2008 год в течение десяти лет пробов л все виды лечения ожирения и хирургических процедур для изб вления от него с момент их появления н К нн ме, н чин я слипос кции и з к нчив я криотер пией.

Несмотря н нем лый опыт, лечение ожирения д же сейч с д ется мне нелегко. Ожирение — это «неизлечим я» болезнь: полное выздоровление возможно, но не всем уд ется его добиться. Исходя

* MeDEx — сокр щение от фр нц. medicine (медицин), diete (диет), exercise (упр жнения), термин MeDEx происходит из нглийского язык , от н зв ния прогр ммы medical extension («медицинское р ширение»). — *Прим. пер.*

из моего опыта и знаний, наилучший способ — предупреждение, то есть профилактика развития ожирения. Важно не набирать лишний вес, если вы его все-таки набрали, нужно немедленно начать лечение и не позволить ему расти. Насом деле, это наиболее сильное решение проблемы ожирения. Думаю мне, профессионалу в этой области, очень трудно избивиться от набранного веса и вернуться к прежнему здоровому состоянию.

Издания в 2005 году моя книга «Диета нового человека», содержащая мысль, что живущие в XXI веке люди должны сократить потребление углеводов и вместо этого увеличить потребление белка, получила горячий отклик. Хотя эта книга и вызвала критику некоторых нутрициологов, она получила широкое признание в среде спортивных инструкторов, тренеров, врачей специализированных клиник, диетологов и т. д.

Наша далекие предки, жившие сельским хозяйством и передвигавшиеся на длинные расстояния без машин, не клали себе еду с горкой. Это было им нужно, чтобы запастись энергией для тяжелых физических нагрузок. Но как насчет людей XXI века, имеющих общие гены с первобытным человеком эпохи палеолит? По сравнению с прошлым, физическая активность современных людей существенно снизилась, масса тела увеличилась, и жизнь стала более продолжительной. Мы добиремся до работы на машине, в течение всего дня работаем сидя, не пропускаем трехразовое питание и не забываем про фрукты и десерт. Все это и стало нашей ошибкой, которая создала много проблем.

Ежегодно потребление риса неуклонно снижается, сахар и мука значительно возросли. Рис можно есть с овощами и белковыми продуктами, что делает